

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 04.03.2024r (poniedziałek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jagłana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	Kasza jagłana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	Kasza jagłana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), miód 25g/1szt, kiełbasa szynkowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	Kasza jagłana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )	serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml ( <u>SEL.</u> ), gulasz wieprzowy duszony 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400m( <u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u> ), gulasz wołowy gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml			Zupa z soczewicy 400ml ( <u>SEL.</u> ), gulasz wołowy gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ), surówka z kapusty białej z olejem 150g,
PD		Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), jajko got. ( <u>JAJ.</u> ), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), poledwica 30g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u> ), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), jajko got. ( <u>JAJ.</u> ), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wiejska 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wiejska 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wiejska 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g
PN	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2287,98 Białko (g) 93,48 Tłuszcz (g) 59,33 NKT (g) 28,94 Węglowodany (g) 323,84 Cukry (g) 56,02 Błonnik pokarm. 36,22 Sól (g) 6,06	Energia (kcal) 2480,22 Białko (g) 116,84 Tłuszcz (g) 87,57 NKT (g) 47,79 Węglowodany (g) 309,69 Cukry (g) 59,54 Błonnik pokarm. 35,17 Sól (g) 9,30	Energia (kcal) 2181,06 Białko (g) 91,82 Tłuszcz (g) 50,61 NKT (g) 30,90 Węglowodany (g) 317,96 Cukry (g) 56,94 Błonnik pokarmowy 25,50 Sól (g) 7,41	Energia (kcal) 2476,90 Białko (g) 134,18 Tłuszcz (g) 70,00 NKT (g) 41,13 Węglowodany (g) 223,45 Cukry (g) 59,87 Błonnik pokarm. 28,11 Sól (g) 6,14	Energia (kcal) 2183,22 Białko (g) 116,80 Tłuszcz (g) 66,16 NKT (g) 32,00 Węglowodany (g) 251,89 Cukry (g) 28,64 Błonnik pokarm. 49,74 Sól (g) 7,14

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 04.03.2024r (poniedziałek)**

	<b>Podstawowa / łatwostrawna dziecięca</b>	<b>łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku 300ml ( <u><b>.MLE.</b></u> ), kawa mleczna 250ml ( <u><b>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</b></u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), dżem 25g/1szt , kiełbasa szynkowa 50g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), sałata 10g, pomidor 80g	Kasza jaglana na mleku 300ml ( <u><b>.MLE.</b></u> ), kawa mleczna 250ml ( <u><b>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</b></u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), dżem 25g/1szt , kiełbasa szynkowa 50g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), sałata 10g, pomidor 80g
<b>II ŚN</b>	jogurt owocowy 150g ( <u><b>MLE.</b></u> )	
<b>Obiad</b>	Marchwianka 400m( <u><b>GLU PSZ.SEL.MLE.</b></u> ), gulasz drobiowy gotowany 200g ( <u><b>GLU PSZ,SEL</b></u> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u><b>GLU JEĆZ.</b></u> ), buraczki gotowane 150g , kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400m( <u><b>GLU PSZ.SEL.MLE.</b></u> ), gulasz drobiowy gotowany 200g ( <u><b>GLU PSZ,SEL</b></u> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u><b>GLU JEĆZ.</b></u> ), buraczki gotowane 150g , kompot owocowy 250ml
<b>PD</b>	jabłko 200g	Mus owocowy 100g
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u><b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), polędwica sopocka 80g ( <u><b>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</b></u> ), sałata 10g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u><b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), polędwica sopocka 80g ( <u><b>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</b></u> ), sałata 10g
<b>PN</b>	serek wiejski 200g ( <u><b>MLE.</b></u> )	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal ) 2046,11 Białko (g) 112,18 Tłuszcz (g) 55,56 NKT (g) 34,00 Węglowodany (g) 263,45 Cukry (g) 80,50 Błonnik 23,50 Sól (g) 8,22	Energia (kcal ) 2046,11 Białko (g) 112,18 Tłuszcz (g) 55,56 NKT (g) 34,00 Węglowodany (g) 263,45 Cukry (g) 80,50 Błonnik 23,50 Sól (g) 8,22

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 05.03.2024r (wtorek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa topatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	Makaron na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa topatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	Makaron na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa topatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	Makaron na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa topatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa topatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )	serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Pieczarkowa z pęczakiem 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL</u> ), sztuka mięsa gotowana 80g ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ) w sosie własnym 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ),ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> ), kompot owocowy 250ml		Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ),ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g
PN	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2082,64 Białko (g) 99,65 Tłuszcz (g) 72,39 NKT (g) 31,17 Węglowodany (g) 268,97 Cukry (g) 60,84 Błonnik pokarm 31,38 Sól (g) 7,24	Energia (kcal) 2561,35 Białko (g) 127,65 Tłuszcz (g) 89,64 NKT (g) 42,67 Węglowodany (g) 290,72 Cukry (g) 62,26 Błonnik pokarm 34,74 Sól (g) 9,71	Energia (kcal) 2060,31 Białko (g) 96,21 Tłuszcz (g) 58,56 NKT (g) 34,60 Węglowodany (g) 300,42 Cukry (g) 62,34 Błonnik pokarm 24,61 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 2495,06 Białko (g) 126,53 Tłuszcz (g) 71,91 NKT (g) 42,31 Węglowodany (g) 3219,32 Cukry (g) 64,63 Błonnik pokarm 25,59 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2132,02 Białko (g) 10143 Tłuszcz (g) 78,98 NKT (g) 41,80 Węglowodany (g) 233,44 Cukry (g) 23,89 Błonnik pokarm 37,25 Sól (g) 7,81

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 05.03.2024r (wtorek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobiona
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	Makaron na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Budyń do picia 250ml ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> ), kompot owocowy 250ml	Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> ), kompot owocowy 250ml
PD	Paluszki 70g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, pomidor 80g
PN	Jogurt owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2403,11 Białko (g) 110,31 Tłuszcz (g) 80,80 NKT (g) 44,69 Węglowodany (g) 316,39 Cukry (g) 81,88 Błonnik 24,65 Sól (g) 7,30	Energia (kcal) 2403,11 Białko (g) 110,31 Tłuszcz (g) 80,80 NKT (g) 44,69 Węglowodany (g) 316,39 Cukry (g) 81,88 Błonnik 24,65 Sól (g) 7,30

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 06.03.2024 (środa)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g ( <u>JAJ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata 20g, papryka 40g		Manna na mleku ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g ( <u>JAJ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata 20g, papryka 40g
II ŚN		Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) Sok wielowarzywny 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) Sok wielowarzywny 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) Sok wielowarzywny 300ml
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), filet z jarzynami duszony 150g ( <u>SEL.</u> ), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ryż biały na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ryż brązowy na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), _masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2313,52 Białko (g) 109,93 Tłuszcz (g) 78,51 NKT (g) 38,73 Węglowodany (g ) 271,65 Cukry (g) 57,17 Błonnik pokarm 37,30 Sól (g) 8,84	Energia (kcal) 2584,55 Białko (g) 127,59 Tłuszcz (g) 82,11 NKT (g) 4,35 Węglowodany(g) 307,89 Cukry (g) 69,78 Błonnik pokarm 42,85 Sól (g) 10,96	Energia (kcal) 2418,79 Białko (g) 108,48 Tłuszcz (g) 70,31 NKT (g) 39,99 Węglowodany(g) 320,42 Cukry (g) 59,62 Błonnik pokarm 26,02 Sól (g) 6,20	Energia (kcal) 2745,93 Białko (g) 126,99 Tłuszcz (g) 81,38 NKT (g) 46,35 Węglowodany(g) 356,72 Cukry (g) 73,28 Błonnik pokarm 31,57 Sól (g) 9,60	Energia (kcal) 2188,68 Białko (g) 104,81 Tłuszcz (g) 78,05 NKT (g) 41,14 Węglowodany (g ) 241,41 Cukry (g) 34,35 Błonnik pokarm 48,64 Sól (g) 8,93

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 06.03.2024 (środa)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g ( <u>JAJ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata 20g, papryka 40g	Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g
<b>II ŚN</b>	Serek homogenizowany owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), filet z jarzynami duszony 150g ( <u>SEL.</u> ), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml ( <b>G</b> )	Kalafiorowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ryż biały na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml
<b>PD</b>	Kisiel do picia 250ml	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2495,90 Białko (g) 110,53 Tłuszcz (g) 29,88 NKT (g) 35,15 Węglowod.(g) 331,77 Cukry (g) 104,32 Błonnik pokarm 33,90 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 2355,81 Białko (g) 106,60 Tłuszcz (g) 53,02 NKT (g) 30,96 Węglowodany (g) 345,04 Cukry (g) 106,21 Błonnik pokarm 27,13 Sól (g) 6,24

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 07.03.2024r (czwartek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 150g	Płatki owsiane na mleku ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 150g	Płatki owsiane na mleku ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 150g	Płatki owsiane na mleku ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 150g	Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 150g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Rosół z makaronem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), jajko gotowane 1 szt. ( <u>JAJ.</u> ), szczypierek		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30 ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), jajko gotowane 1 szt. ( <u>JAJ.</u> ), szczypierek
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z makreli z cebula i ogórkiem 100g ( <u>RYB.</u> ), sałata 10g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 80g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata 10g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z makreli z cebula i ogórkiem 100g ( <u>RYB.</u> ), sałata 10g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2340,63 Białko (g) 106,60 Tłuszcz (g) 78,12 NKT (g) 34,75 Węglowodany (g) 278,15 Cukry (g) 54,19 Błonnik pokarmowy 33,14 Sól (g) 8,29	Energia (kcal) 2626,19 Białko (g) 119,49 Tłuszcz (g) 92,66 NKT (g) 43,44 Węglowodany (g) 302,23 Cukry (g) 56,33 Błonnik pokarmowy 36,50 Sól (g) 7,34	Energia (kcal) 2312,74 Białko (g) 115,23 Tłuszcz (g) 65,06 NKT (g) 34,45 Węglowodany (g) 301,75 Cukry (g) 60,60 Błonnik pokarmowy 27,65 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2549,70 Białko (g) 130,68 Tłuszcz (g) 81,76 NKT (g) 45,46 Węglowodany (g) 308,87 Cukry (g) 63,67 Błonnik pokarmowy 30,51 Sól (g) 8,33	Energia (kcal) 2160,20 Białko (g) 116,32 Tłuszcz (g) 70,54 NKT (g) 36,84 Węglowodany (g) 244,30 Cukry (g) 30,55 Błonnik pokarmowy 44,56 Sól (g) 5,94

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 07.03.2024r (czwartek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna Częściowo rozdrobniona
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g ( <u>SOJ.</u> ) sałata 10g, jabłko 150g	Płatki owsiane na mleku ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g ( <u>SOJ.</u> ) sałata 10g, jabłko 150g
II ŚN	Serek owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ), potrawka z ud kurczaka 300g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ), potrawka z ud kurczaka 300g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 80g ( <u>SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ), sałata 10g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 80g ( <u>SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ), sałata 10g, pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g-1zt. ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ), twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2757,83 Białko (g) 144,89 Tłuszcz (g) 72,66 NKT (g) 38,48 Węglowodany (g) 355,06 Cukry (g) 84,74 Błonnik pokarmowy 35,03 Sól (g) 6,55	Energia (kcal) 2750,27



**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 08.03.2024r (piątek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 50g/2szt, kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g	Kasza jaglana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g	Kasza jaglana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), dżem 50g/ 2szt, sałata 20g, pomidor 80g	Kasza jaglana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta brokułowa z jajkiem 100g ( <u>JAJ.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g
<b>II ŚN</b>		Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )
<b>Obiad</b>	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), kotlet z jajka 100g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z włoszczyzny 150g( <u>GOR.</u> ), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml ( <u>JAJ.GLU PSZ.SEL.</u> ), ryba duszona z jarzynami 100g ( <u>SEL.RYB.</u> ), ziemniaki 200g, kalafior z wody 150g, kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml ( <u>JAJ.GLU PSZ.SEL.</u> ), ryba duszona z jarzynami 100g ( <u>SEL.RYB.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z włoszczyzny 150g( <u>GOR.</u> ),
<b>PD</b>		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopočka 30g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL. GOR.SOJ.</u> ), rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), jabłko 150g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopočka 30g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u> ), pomidor 50g
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z soczewicy 100g, ( <u>SEL.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopočka 80g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z soczewicy 100g ( <u>SEL.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 60g
<b>PN</b>	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2293,64 Białko (g) 87,26 Tłuszcz (g) 81,44 NKT (g) 38,07 Węglowodany (g) 286,36 Cukry (g) 72,14 Błonnik 34,78 Sól (g) 6,84	Energia (kcal) 2562,21 Białko (g) 101,27 Tłuszcz (g) 93,26 NKT (g) 45,92 Węglowodany (g) 310,76 Cukry (g) 74,62 Błonnik 38,61 Sól (g) 8,00	Energia (kcal) 1971,59 Białko (g) 95,00 Tłuszcz (g) 56,09 NKT (g) 34,47 Węglowodany (g) 259,04 Cukry (g) 70,06 Błonnik 27,12 Sól (g) 5,59	Energia (kcal) 2284,07 Białko (g) 108,10 Tłuszcz (g) 67,39 NKT (g) 41,96 Węglowodany (g) 296,67 Cukry (g) 82,96 Błonnik 30,95 Sól (g) 6,97	Energia (kcal) 1924,25 Białko (g) 94,24 Tłuszcz (g) 72,11 NKT (g) 38,40 Węglowodany (g) 211,18 Cukry (g) 24,62 Błonnik 44,53 Sól (g) 7,19

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 08.03.2024r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 50g/2szt, kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g	Kasza jaglana na mleku 300ml ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), dżem 50g/ 2szt, sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	jogurt owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), kotlet z jajka 100g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z włoszczyzny 150g( <u>GOR.</u> ), kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml ( <u>JAJ.GLU PSZ.SEL.</u> ), ryba duszona z jarzynami 100g ( <u>.SEL.RYB.</u> ), ziemniaki 200g, kalafior z wody 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Jabłko 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 80g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 80g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2247,00 Białko (g) 78,54 Tłuszcz (g) 82,29 NKT (g) 39,16 Węglowodany (g) 282,81 Cukry (g) 87,94 Błonnik 31,68 Sól (g ) 6,97	Energia (kcal) 2122,34 Białko (g) 100,38 Tłuszcz (g) 8,64 NKT (g) 35,85 Węglowodany (g) 283,92 Cukry (g) 88,57 Błonnik 3,094 Sól (g ) 5,78

## Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 09.03.2024r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twaróg z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twaróg z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata z oliwą 50g		Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twaróg z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
II ŚN		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u> ), pomidor 50g		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u> ), pomidor 50g	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u> ), pomidor 50g
Obiad	Kapuśniak 400ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), makaron z mięsem 300g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml( <u>SEL.MLE.</u> ), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml( <u>SEL.MLE.</u> ), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta mięsna z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta mięsna z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), _ masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta mięsna z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 60g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g
PN	Sok wielowarzywny 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 1988,73 Białko (g) 87,18 Tłuszcz (g) 59,38 NKT (g) 27,37 Węglowodany (g) 262,36 Cukry (g) 63,46 Błonnik pokarm. 30,07 Sól (g) 9,29	Energia (kcal) 2254,27 Białko (g) 105,79 Tłuszcz (g) 70,33 NKT (g) 34,33 Węglowodany (g) 283,35 Cukry (g) 60,53 Błonnik pokarm. 34,87 Sól (g) 10,37	Energia (kcal) 1870,40 Białko (g) 85,69 Tłuszcz (g) 48,63 NKT (g) 27,22 Węglowodany (g) 260,06 Cukry (g) 67,96 Błonnik pokarm. 26,58 Sól (g) 7,92	Energia (kcal) 2135,93 Białko (g) 104,30 Tłuszcz (g) 59,58 NKT (g) 34,19 Węglowodany (g) 281,05 Cukry (g) 70,73 Błonnik pokarm. 31,38 Sól (g) 9,00	Energia (kcal) 1842,91 Białko (g) 92,49 Tłuszcz (g) 64,46 NKT (g) 31,85 Węglowodany (g) 204,70 Cukry (g) 18,47 Błonnik pokarm. 39,77 Sól (g) 7,74

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**

**Jadłospis 09.03.2024r (sobota)**

	<b>Podstawowa dzieci</b>	<b>Łatwostrawna/Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dzieci</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ),szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ) sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ) twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ),szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ) sałata z oliwą 50g
<b>II ŚN</b>	Kisiel do picia 250ml	
<b>Obiad</b>	Kapuśniak 400ml ( <u>GLU PSZ,SEL.</u> ), makaron z mięsem 300g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml( <u>SEL.MLE.</u> ), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ) ziemniaki 200g , buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml
<b>P D</b>	Paluszki 70g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 60g
<b>PN</b>	Sok owocowo – warzywny 300ml	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2423,43 Białko (g) 96,27 Tłuszcz (g) 78,33 NKT (g) 33,59 Węglowodany (g) 317,30 Cukry (g) 93,48 Błonnik pokarm. 34,00 Sól (g) 8,78	Energia (kcal) 2306,74 Białko (g) 94,85 Tłuszcz (g) 67,60 NKT (g) 33,44 Węglowodany (g) 315,24 Cukry (g) 97,99 Błonnik pokarm. 30,63 Sól (g) 7,41

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 10.03.2024r (niedziela)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) , masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ) , pasta jajeczna 50g ( <u>JAJ.GOR.</u> ) , kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g		Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) , masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ) , dżem 50g/2szt, kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u> ) , sałata 20g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) , masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ) , kiełbasa zielonogórska 80g ( <u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u> ) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ) , masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ) , pasta jajeczna 50g ( <u>JAJ.GOR.</u> ) , kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150G ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150G ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150G ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), schab duszony 80g w jarzynami 100g( <u>SEL.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), schab gotowany 80g , koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), schab gotowany 80g , koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ),ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ) , pasta z kurczaka z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ) , pasta z kurczaka z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ) , pasta z kurczaka z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ) , szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ) , sałata 20g, pomidor 60g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ) , sałata 20g, ogórek kiszony 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 1965,01 Białko (g) 96,31 Tłuszcz (g) 73,50 NKT (g) 3 1,83 Węglowodany(g) 216,33 Cukry (g) 54,17 Błonnik pokarm. 29,05 Sól (g) 7,72	Energia (kcal) 2221,80 Białko (g) 107,56 Tłuszcz (g) 84,29 NKT (g) 39,24 Węglowodany(g) 244,08 Cukry (g) 56,65 Błonnik pokarm. 30,70 Sól (g) 8,45	Energia (kcal) 1882,39 Białko (g) 89,71 Tłuszcz (g) 59,41 NKT (g) 3 1,92 Węglowodany(g) 247,27 Cukry (g) 69,06 Błonnik pokarm. 3122,24 Sól (g) 6,41	Energia (kcal) 2147,08 Białko (g) 116,33 Tłuszcz (g) 66,60 NKT (g) 3 9,58 Węglowodany(g) 258,46 Cukry (g) 53,15 Błonnik pokarm. 23,49 Sól (g) 8,31	Energia (kcal) 1958,55 Białko (g) 103,37 Tłuszcz (g) 75,97 NKT (g) 3 6,05 Węglowodany(g) 198,85 Cukry (g) 22,77 Błonnik pokarm.35,61 Sól (g) 7,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 10.03.2024r (niedziela)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta jajeczna 50g ( <u>JAJ.GOR.</u> ), kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 50g/2szt, kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), schab duszony 80g w jarzynami 100g( <u>SEL.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), schab gotowany 80g , koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kompot owocowy 250ml
PD	biszkopty 50g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2341,48 Białko (g) 107,48 Tłuszcz (g) 82,96 NKT (g) 3 5,51 Węglowodany(g) 277,58 Cukry (g) 79,66 Błonnik pokarm. 29,74 Sól (g) 8,37	Energia (kcal) 2258,86 Białko (g) 100,88 Tłuszcz (g) 64,38 NKT (g) 3 5,61 Węglowodany(g) 308,53 Cukry (g) 94,55 Błonnik pokarm. 22,93 Sól (g) 7,07